

CALENDARIO DE EQUIPO DE PROVISIONES EN CASO DE DESASTRE

Semana 1 Tienda de Comestibles	Semana 2 Ferretería	Semana 3 Tienda de Comestibles	Semana 4 Ferretería	Semana 5 Tienda de Comestibles	Semana 6 Provisiones de Primeros Auxilios
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 frasco pequeño de mantequilla de maní* <input type="checkbox"/> 1 bote grande de jugo* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> 1 abre latas manual <input type="checkbox"/> café instantáneo, té, refrescos pulverizados <input type="checkbox"/> 1 galón de agua por cada animal domestico <p>También: de ser necesario, alimento para animal doméstico, pañales y/o alimento para bebé.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga un plan familiar. <input type="checkbox"/> Usando el marcador permanente, ponga la fecha en cada artículo perecedero. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> llave perico <input type="checkbox"/> cuerda gruesa <input type="checkbox"/> cinta adhesiva de tela <input type="checkbox"/> 2 linternas con baterías <input type="checkbox"/> cuerda elástica "bungee" <p>También: de ser necesario, una cinta o correa y/o un portador para su animal doméstico.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Revise áreas de riesgo en su casa. Asegure objetos sueltos que puedan volar. <input type="checkbox"/> Localice el medidor de gas y de agua y tenga unas pinzas cerca en caso de emergencia. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> toallas sanitarias <input type="checkbox"/> cinta de video <input type="checkbox"/> 1 galón de agua por cada animal doméstico <input type="checkbox"/> 1 marcador permanente <p>También: de ser necesario, alimento para animal doméstico, pañales y/o alimento para bebé.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use una video cámara para grabar el contenido de su casa por si tiene que usarlo con la agencia de seguros <input type="checkbox"/> Guarde ese video con un amigo o miembro de la familia que vivan fuera de la ciudad. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cinta adhesiva para plomería <input type="checkbox"/> una palanca <input type="checkbox"/> detector de humo con baterías <p>También: de ser necesario, medicina adicional o una receta que este marcada como "usar en emergencias".</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Instale o revise su detector de humo. <input type="checkbox"/> Sujete el calentador de agua a la pared usando la cinta adhesiva para plomería. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> 1 lata de vegetales* <input type="checkbox"/> 2 rollos de papel higiénico <input type="checkbox"/> cepillo de dientes adicional <input type="checkbox"/> pasta de dientes de tamaño pequeño <p>También: de ser necesario, alimentos especiales para dietas especiales.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tenga un simulacro de incendio en su casa. <input type="checkbox"/> Tenga fotos de la familia (incluyendo de animales domésticos, si los tiene) e inclúyalos en su equipo de provisiones en caso de desastre. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> aspirinas y/o acetaminofen <input type="checkbox"/> compresas frías <input type="checkbox"/> compresas calientes <input type="checkbox"/> rollos de gasa o vendas <input type="checkbox"/> cinta adhesiva para primeros auxilios <input type="checkbox"/> vendas adhesivas de varios tamaños <input type="checkbox"/> vitaminas <p>También: de ser necesario, baterías adicionales para auxiliar auditivo.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Investigue en la guardería de su hijo o en la escuela cuales son los planes en caso de desastre.
Semana 7 Tienda de Comestibles	Semana 8 Provisiones de Primeros Auxilios	Semana 9 Tienda de Comestibles	Semana 10 Ferretería	Semana 11 Tienda de Comestibles	Semana 12 Provisiones de Primeros Auxilios
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 galón de agua* <input type="checkbox"/> 1 lata de sopa-lista para comer* <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de vegetales* <p>También: de ser necesario, biberones adicionales de plástico para bebé, formula y pañales.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Establezca un contacto fuera del estado a quién llamar en caso de emergencia. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> tijeras <input type="checkbox"/> pinzas <input type="checkbox"/> antiséptico <input type="checkbox"/> termómetro <input type="checkbox"/> jabón líquido de manos <input type="checkbox"/> toallas desechables para manos <input type="checkbox"/> equipo de costura <p>También: de ser necesario, anteojos adicionales.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Coloque un par de zapatos y una linterna debajo de su cama para que estén a la mano en caso de emergencia. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 lata de sopa-lista para comer* <input type="checkbox"/> detergente liquido para trastes <input type="checkbox"/> blanqueador líquido <input type="checkbox"/> bolsas resistentes para basura <p>También: de ser necesario, solución salina o suero y un recipiente para lentes de contacto.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Envíe algunas de sus fotos familiares favoritas (o copias) a familiares que vivan fuera de su estado para que las guarden. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> un contenedor portátil de plástico resistente al agua (con tapa) para documentos importantes <input type="checkbox"/> radio portátil am/fm (con baterías) <p>También: mantas para cubrirse o bolsas de dormir para cada miembro de la familia.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga copias de los documentos importantes y guárdelos en un lugar seguro. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 bote grande de jugo* <input type="checkbox"/> bolsas grandes de plástico para alimentos <input type="checkbox"/> 1 caja de bocadillos que proporcionen energía <input type="checkbox"/> 3 rollos de toallas de papel <p>También: de ser necesario, bloqueador de sol.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Guarde un rollo de monedas para llamadas telefónicas de emergencia. <input type="checkbox"/> Vaya con su familia en busca de un teléfono público que este cerca de su casa. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> medicina para la diarrea <input type="checkbox"/> alcohol desinfectante <input type="checkbox"/> guantes de látex <input type="checkbox"/> solución líquida para inducir vomito en caso de envenenamiento accidental (ipecac syrup) <input type="checkbox"/> antídoto de carbón (activated charcoal) <p>También: de ser necesario, artículos para el cuidado de dentaduras postizas.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lleve a su familia a conocer dónde están las válvulas para cerrar el medidor de agua y de gas. Muéstreles que hacer en caso de emergencia.

*Cambiar cada seis meses.

Semana 13 Ferretería	Semana 14 Tienda de Comestibles	Semana 15 Ferretería	Semana 16 Tienda de Comestibles	Semana 17 Tienda de Comestibles	Semana 18 Ferretería
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> silbato <input type="checkbox"/> extinguidor de incendios ABC <input type="checkbox"/> pinzas <input type="checkbox"/> pinzas de presión <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tome un curso de primeros auxilios o reanimación cardiopulmonar. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 lata de fruta* <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> 1 lata de vegetales* <input type="checkbox"/> platos desechables <input type="checkbox"/> utensilios para comer <input type="checkbox"/> vasos desechables <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hacer un plan para revisar a algún vecino que necesite ayuda en caso de emergencia. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> baterías adicionales <input type="checkbox"/> cinta adhesiva (masking tape) <input type="checkbox"/> martillo <input type="checkbox"/> variedad de clavos <input type="checkbox"/> tornillos (pijas) para madera <input type="checkbox"/> soportes "L" para fijar muebles en la pared <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Fijar repisas y gabinetes. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 1 lata de carne* <input type="checkbox"/> 1 lata de vegetales* <input type="checkbox"/> bolsas de basura resistentes <input type="checkbox"/> pañuelos desechables <input type="checkbox"/> caja de bocadillos que proporcionen energía (pasas, barras de granola) <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Investigue si en su vecindario hay alguna organización enfocada a la seguridad y únase. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> galletas "graham" <input type="checkbox"/> recipientes de plástico con tapa de varios tamaños <input type="checkbox"/> cereal <input type="checkbox"/> seguros para ropa <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ponerse de acuerdo con un amigo o vecino para que ayude a sus hijos si usted esta trabajando. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> pasadores "a prueba de niños" para sus armarios <input type="checkbox"/> cinta adhesiva de doble cara o sujetador de tipo-Velcro para detener objetos que se muevan. <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Empacar una maleta en caso de que tenga que evacuar el lugar.
Semana 19 Tienda de Comestibles	Semana 20 Ferretería	Semana 21 Ferretería	Semana 22 Tienda de Comestibles	Semana 23 Ferretería	Semana 24 Tienda de Comestibles
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bolsas de basura resistentes <input type="checkbox"/> caja de bocadillos que proporcionen energía (pasas, barras de granola) <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga un simulacro de terremoto, huracán o tornado en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> cuchillo o navaja de acampar <input type="checkbox"/> baterías adicionales para el radio <p>También: de ser necesario, compre una escalera de emergencia para habitaciones en el segundo piso.</p> <p>Qué Hacer:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Investigue los planes en caso de desastre en su trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> guantes para trabajo pesado <input type="checkbox"/> mascarillas desechables para polvo <input type="checkbox"/> desarmador plano <input type="checkbox"/> anteojos plásticos de seguridad 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> abre latas manual adicional <input type="checkbox"/> 3 rollos de toallas de papel 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> linterna para acampar o lámpara de mano con baterías adicionales 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> bolsas grandes de plástico para alimentos <input type="checkbox"/> rollo de plástico <input type="checkbox"/> rollo de aluminio

*Cambiar cada seis meses.

El Calendario Familiar de Equipo de Provisiones en caso de Desastre tiene la intención de ayudarle a prepararse para los desastres antes de que estos ocurran. Usando el calendario, su familia puede reunir poco a poco un equipo de provisiones para casos de emergencia en un periodo de seis meses. Vaya marcando cada semana conforme reúna el contenido. Las provisiones pueden ser guardadas todas juntas en un bote grande de basura o los alimentos pueden mantenerse en un anaquel en la cocina. Recuerde cambiar las provisiones perecederas y el agua cada seis meses.

Para iniciar:

Revise en su casa por provisiones que puede ser que ya tenga.

Decida donde guardara las provisiones.

Reúnase con su familia para planear en caso de peligro.

Explique como prepararse; explique cuando y como responder.

Analice que es lo que se debe hacer en caso de que tengan que evacuar el lugar.

Practique su plan regularmente.

Seleccione alimentos de acuerdo a las necesidades y preferencias de su familia. En lo posible elija alimentos bajos en sal y empacados en agua. Carnes enlatadas pueden incluir atun, pollo, raviolis, chili, guisos de carne, Spam, conservas de carne, etc.



Siéntase libre de copiar esto para sus amigos y familiares.

Revisado: 3/28/2008